

เทคนิคในการทำให้หน้าท้องแบนราบ

นำเสนอเมื่อ : 25 ก.ย. 2552

ใครที่อยากหน้าท้องแบนราบ(ขอบคุณข้อมูลจาก>>) **วันนี้เดลินิวส์ออนไลน์**มีเทคนิคในการทำให้หน้าท้องแบนราบมาฝาก...

- **ดื่มน้ำให้เพียงพอ** ควรดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เพราะถ้าร่างกายขาดน้ำ จะกักเก็บของเหลวไว้ ทำให้ดูบวมหน้า
 - **งดน้ำอัดลม** อันนี้เป็นตัวการสำคัญทำให้เกิดลม ในกระเพาะอาหาร ถ้าอยากดื่มน้ำหวาน ให้เลือกชนิดไม่อัดแก๊สจะสบายท้อง
 - **รับประทานโยเกิร์ต** เนื่องจากในโยเกิร์ตจะมีสารที่ช่วยย่อยสลายน้ำตาล และโปรตีน ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น
 - **ลดเกลือ** ลองเปลี่ยนมาใช้ซีอิ๊วญี่ปุ่น หรือซอสปรุงรส แทนน้ำปลา, และใช้เนื้อสัตว์สด ในการปรุงอาหาร ดีกว่าเนื้อสัตว์ชนิดแปรรูป เพราะมีเกลือน้อยกว่า เกลือทำให้ร่างกายบวมหน้า นอกจากตัวบวมแล้ว ยังเป็นเหตุให้ไตตาบวมอีกด้วย
 - **หลีกเลี่ยงน้ำตาลฟรุกโทส** พบได้ในผลไม้ทุกชนิด โดยเฉพาะผลไม้สุก น้ำผลไม้ และในน้ำอัดลมทุกชนิด สิ่งที่น่ากลัวคือน้ำตาลฟรุกโทสจากผลไม้ นั่นคือ ผลไม้อบแห้ง, อย่าง อินทผลัม, กลวยตาก นอกจากหวานมากแล้ว ยังอาจเกิดแก๊สซึ่งไปรบกวนระบบย่อยอีกด้วย
 - **เพิ่มโพแทสเซียม** พบมากในกล้วยหอม และบร็อคโคลี่ โพแทสเซียมจะช่วยรักษาระดับน้ำในเซลล์ ให้สมดุล และป้องกันอาการบวมหน้า
 - **ดื่มน้ำขิง** เพราะขิงช่วยลดอาการบวมหน้า ไขมัน และช่วยให้ระบบย่อยดีขึ้น สำหรับการดื่มน้ำขิงควรเลือกขิงผงพร้อมดื่ม ที่น้ำตาลน้อย จะได้ไม่อ้วน
- รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าอยากมีหน้าท้องแบนราบ ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันได้.

ขอบคุณข้อมูลจาก>>**วันนี้เดลินิวส์ออนไลน์**